Comprendre pour **mieux consommer**



LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

UNE PUBLICATION DE LA
FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS
REJOIGNEZ-NOUS SUR **FRC.CH**

LES INFORMATIONS NÉCESSAIRES: les bonnes pratiques

Les consommateurs, petits ou grands, doivent pouvoir choisir en connaissance de cause. Pour ce faire, des informations doivent se retrouver sur les emballages; certaines sont exigées par la loi, d'autres dépendent du type d'aliment.

Ces indications sont essentielles, mais sont souvent difficiles à voir car elles sont écrites en petits caractères ou sont noyées sous les messages marketing!



LES INDICATIONS OBLIGATOIRES: bien visibles, faciles à lire et indélébiles

La DÉNOMINATION de l'aliment, qui ne soit pas un nom fantaisiste.

Cet emballage contient 12,5 portions

Céréales au chocolat pour petit-déjeuner

La QUANTITÉ nette du produit figure de manière lisible.

e375g

La PROVENANCE, le pays de production, ainsi que l'IDENTITÉ du fabricant ou de l'importateur.

CEREMIAM'S CONSUMER SERVICE
Ceremiam's SA
15582 Schwissimen - Suisse
0800 55 55 55 55 - ceremiams.com
Produit en Suisse

La durée de conservation s'exprime de deux manières. «A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE…» signifie que le produit peut aisément être mangé après la date, ce qui n'est pas le cas de «A CONSOMMER JUSQU'AU…».

…colat en poudre 25% (sucre, pou…
…, sirop de glucose, extrait de malte d'**orge**, minérau…
…bonate de calcium, fer), sel, arômes, vitamines (C, niacine, B…
B2, B1, acide folique, B12, D).

Peut contenir des traces de lait, arachides et fruits à coque.

A consommer de préférence avant le 12.12.2016

CEREMIAM'S CONSUMER SERVICE
Ceremiam's SA
15582 Schwissimen - Suisse
0800 55 55 55 55 - ceremiams.com
Produit en Suisse

La COMPOSITION avec tous les ingrédients mentionnés par ordre d'importance, de la plus grande à la plus petite quantité. Tous les additifs doivent être indiqués, par leur code E ou par leur nom.

…cet emballage contient 12,5 portion…
Céréales au chocolat pour petit-déjeuner

INGRÉDIENTS: céréales 58% (farine de **blé** complet 31%, farine de **blé**), chocolat en poudre 25% (sucre, poudre de cacao), sucre, sirop de glucose, extrait de malte d'**orge**, minéraux (carbonate de calcium, fer), sel, arômes, vitamines (C, niacine, B6, B2, B1, acide folique, B12, D).

Peut contenir des traces de lait, arachides et fruits à coque.

A consommer de préférence avant le 12.12.2016

CEREMIAM'S CONSUMER SERVICE
Ceremiam's SA

La QUANTITÉ D'UN INGRÉDIENT doit figurer s'il est mis en avant dans le nom du produit ou s'il est vanté sur l'emballage par écrit ou par une illustration (ici: céréales et chocolat).

Les ALLERGÈNES se démarquent de la liste des ingrédients. Si la présence d'allergènes n'est pas volontaire ou si leur teneur est inférieure aux valeurs limites autorisées, leur déclaration est facultative (par exemple: «peut contenir des traces de…»).

…éales 58% (farine de **blé** …
…, chocolat en poudre 25% (sucre, poudre …
…re, sirop de glucose, extrait de malte d'**orge**, minéraux …
…bonate de calcium, fer), sel, arômes, vitamines (C, niacine, …
B2, B1, acide folique, B12, D).

Peut contenir des traces de lait, arachides et fruits à coque.

A consommer de préférence avant le 12.12.20…

CEREMIAM'S CONSUMER SERVICE
Ceremiam's SA
…Schwissimen…

Les INFORMATIONS NUTRITIONNELLES doivent être indiquées si des vitamines ou des sels minéraux ont été ajoutés (ici: vit. C, B6, B1, du calcium et du fer), ce qui permet aux consommateurs de savoir si l'aliment est réellement bon pour la santé.

Informations nutritionnelles

	pour 100g	par portion (…
…nergie	1610 kJ 380 kcal	727 kJ 172 kcal
Lipides dont acides gras saturés	2,1 g 1,0 g	2,6 g 1,4 g
Glucides dont sucres	79,0 g 28,8 g	29,7 g 14,6 g
Fibres alimentaires	5,0 g	1,5 g
Protéines	8,8 g	6,7 g
Sel	0,69 g	0,35 g

Vitamines & Minéraux

	pour 100g	par portion (30g)*
Vitamine C	67 mg	22,3 mg (28%)**
Niacine	13,3 mg	4,2 mg (26%)**
Vitamine B6	1,2 mg	0,4 mg (31%)**
Vitamine B2	1,2 mg	0,7 mg (47%)**
…itamine B1	0,9 mg	0,3 mg (30%)**
…folique	166 µg	58 µg (2…
	2,1 µg	1…

Le MODE D'EMPLOI figure si les consommateurs risquent de ne pas savoir comment manger, préparer un aliment.

Comprendre pour **mieux consommer**

TOUS LES DOSSIERS PÉDAGOGIQUES FRC SUR LA CONSOMMATION:

frc.ch/choco-leo

Pour en savoir plus sur ce sujet, rendez-vous sur:

frc.ch/enfants-malbouffe

Enquêtes FRC:

Malbouffe sur plateau télé | Une analyse des publicités de malbouffe durant les programmes TV destinés aux enfants en Suisse (2012, **frc.ch/kiwi2**).

De l'art d'emballer les enfants | Une analyse des aliments pour enfants dans les supermarchés (2011).

Comparaisons FRC:

Trop sucrées, les céréales! | Une analyse nutritionnelle comparative des céréales pour enfants (2012, 2013).

Feu rouge sur les en-cas | Une analyse nutritionnelle comparative des goûters préemballés (2013)



Avec le soutien de:



